

心も体もリフレッシュ 軽い運動で認知症予防

リーフラスさん、縁竹縄さんと一緒に、
運動しながら歌と笑で爽快なひとときを
過ごしませんか



血流がよくなり脳と体が
活き活きとします

運動

みんなでわいわい楽しく
笑顔で運動します

笑

縁竹縄オンステージ！

歌

リーフラス
とは…

スポーツで社会貢献を目指して
いる会社です。子どもから高齢者
まで様々な運動ニーズに答える活
動をしています

<https://www.leifras.co.jp/>



昭和の喜劇王エノケンの
温かい歌を崇拜する、元
浅草芸人。
歌謡曲の弾き語り披露！

日時：6月15日（木）14：00～15：30

会場：特別養護老人ホームいっぷく 三条市庭月630番地4

お問い合わせ先：**0256-41-3322** 特別養護老人ホームいっぷく

お電話受付時間：9：00～17：00 お申込み締切日 6月12日（月）

参加費は無料です お気軽にお問い合わせください